

ヘルシークッキング

保健委員会コラボ家庭部

かぼちゃ・にんじん・豆腐・抹茶を使い白玉だんごを作ります。

目の疲労にもってこいの“かぼちゃ”

かぼちゃは栄養満点の緑黄色野菜で身体に様々な効果をもたらす食べ物ですが、疲労回復にもよいとされています。特に目の疲労にも効果を発揮する食べ物だそうです。

人の目は網膜という部位で光の明るさや色を感じていますが、かぼちゃに含まれているβ-カロテンを摂取することで、パソコンやテレビの見すぎなどで疲れた目の疲労回復を促し、視力を維持する作用が期待できるというわけです。

にんじんにはビタミンB1・B2・C・鉄が多く含まれています。

豆類には、たんぱく質が豊富に含まれています。

豆腐の原料である大豆は「畑のお肉」とよばれています。

今回の「ヘルシークッキング」では、豆腐、あずき、きな粉を使います。

日本の食文化 和菓子を学ぶ

6月16日は「和菓子の日」です。

嘉祥元年（848年）6月16日、仁明天皇が16個のお菓子などをお供えし厄除け・招福を祈ったという由来があります。この日に和菓子を食するという風習が、江戸時代まで続いていたそうです。この習慣の復活を願って、また、美しい日本の四季と歴史の中で育まれた「和菓子」の素晴らしさを楽しみ、後世に伝え残していこうという趣旨で、昭和54年（1979年）に和菓子協会が決めました。



あなどれない、小豆の健康パワー



和菓子がヘルシーなのは、その材料にも秘密がある。だんごやういろうによく使われる上新粉は、うるち米を製粉したもの。白玉だんごやぎゅうひの材料となる白玉粉は、もち米を製粉したものだ。また、かるかんには上新粉と大和芋が使われている。

このように、砂糖のほかに和菓子でよく使われるのは、**もち粉や米粉、小麦粉、豆類などの穀物、イモ類やゴマ、寒天など、健康的な食品ばかり。**

米は完全栄養食品といわれるほど栄養バランスが優れているし、きな粉の材料である大豆は、最近女性ホルモンとはたらきが似ていることで注目を集めるイソフラボンが含まれる。ゴマは美容によいといわれるビタミン E やミネラルが、寒天は生活習慣病予防にぴったりの食物繊維が豊富なことで知られる。

そして、なんといっても注目すべきは、和菓子の主材料でありかつ栄養バランスに優れた小豆だろう。

小豆の栄養成分

- **糖質**…小豆の半分以上はエネルギー源となる糖質が占めている。
- **食物繊維**…食物繊維も豊富。脂肪などのほか、発がん物質である胆汁酸を吸着して体外に排出する。
- **ポリフェノール**…老化や生活習慣病などの原因といわれる活性酸素から体をガードするポリフェノールが、赤ワインより豊富。
- **サポニン**…コレステロールや中性脂肪をたまりにくくし、血液をさらさらに。
- **鉄分**…めまいや貧血の予防に。特に女性は必須の栄養素。
- **ビタミン**…酵素のはたらきを助けるビタミン B1 や、皮膚や髪、細胞などの再生を助ける B2 が豊富。